

FORNECEDOR OFICIAL



# CARDÁPIO 2021-22

SALADONAS

CRIE SUA SALADA

WRAPS

CREPES

BOWLS

SUCOS

BURRITOS

SOBREMESAS



Boali

BOALI, A BOA ALIMENTAÇÃO  
OFICIAL DO TIME BRASIL



SEJA UM  
FRANQUEADO



INÍCIO ↻

salada  
HOJE EU  
COMEÇO

# SALADONAS

## COMPLETAS

### MAIS VENDIDO



imunidade

**HOJE EU COMEÇO** 380g R\$ 29

Alface americana, frango desfiado, ricota temperada, cebola-roxa, cenoura, ovos de codorna, maçã crocante e molho mil ilhas.



Troque o frango desfiado por empanados de frango vegetal por + R\$ 4



detox

**LEVÍSSIMA (PLANT-BASED)** 400g R\$ 36

Mix Brasil, empanados de frango vegetal, lentilha temperada, tomate, cenoura palito, cebola crocante, amendoim, molho árabe e italiano.

detox

**FOCO NA META** 350g R\$ 36

Mix de verdes, carpaccio de salmão defumado, cebola roxa, brócolis, pepino, mandioquinha palha e molho oriental.



CONTÉM  
LACTOSE



CONTÉM  
GLÚTEN



PLANT-BASED

V

INÍCIO ↻



# SALADONAS

## COMPLETAS

### NOVA RECEITA



saúde  
digestiva

**AVE CAESAR** 340g R\$ 28

Mix de verdes, frango fatiado, parmesão, croutons integrais e molho caesar.



Troque o frango desfiado por empanados de frango vegetal por + R\$ 4

### NOVIDADE

energy  
boost

**ORIENTAL LOW CARB** 440g R\$ 27

Macarrão bifum (sem glúten), atum desfiado, tomate, cenoura, espinafre, brócolis, pepino, amendoim, cebola crocante, mix de chia e linhaça e molho oriental



energy  
boost

**CHICKEN PARM** 430g R\$ 37

Mix Brasil, filet chicken parm Boali (filet de frango coberto com queijos muçarela e parmesão e tomate), ovo de codorna, amêndoas, ricota temperada, cenoura palito e molho chipotle.

salada  
CHICKEN PARM



INÍCIO ↻



# CRIE SUA SALADA R\$ 31

Escolha 1 OPÇÃO DE FOLHA DO SEU JEITO  
+ 5 INGREDIENTES FRESCOS  
+ 2 SECOS + MOLHO

ADICIONE TUDO\*  
POR + R\$ 10

## FOLHAS

Alface-americana  
Mix Brasil  
Mix de verdes

## INGREDIENTES FRESCOS

Azeitona preta  
Brócolis  
Cebola-Roxa  
Cenoura  
Cenoura palito  
Champignon  
Gorgonzola  
Grão-de-Bico  
Homus  
Lentilha temperada  
Milho  
Muçarela de búfala

Ovos de codorna  
Palmito  
Pepino  
Pimenta-biquinho  
Queijo muçarela  
Ricota temperada  
Tomate

## SECOS

Amendoim torrado  
Amêndoas  
Cebola crocante  
Croutons integrais  
Granola salgada  
Maçã crocante com açaí  
Mandioquinha palha  
Mix de chia e linhaça  
Parmesão ralado

## MOLHOS

Azeite extravirgem  
Árabe  
Caesar  
Chipotle  
Italiano  
Maionese vegana  
Mil Ilhas  
Mostarda e mel  
Oriental

\* 1 porção de cada ingrediente.  
Proteínas não inclusas.  
Ingrediente extra + R\$ 2,50

## ADICIONE SUA PROTEINA PREFERIDA\*

Atum desfiado 70g R\$ 9  
Frango desfiado 70g R\$ 9  
Frango desfiado ao molho pesto 70g R\$ 9  
Filé de frango 120g R\$ 14  
Carpaccio de salmão 70g R\$ 14



PLANT BASED  
LIVRE DE TRANSGÊNICOS

Falafel 100g R\$ 12  
Empanados de frango vegetal 80g R\$ 12  
Quibe vegetal 100g R\$ 12

\* Valores cobrados à parte



INÍCIO ↻



risoto de LIMÃO  
SICILIANO COM  
FRANGO DESFIADO

# BOWLS QUENTINHOS

## MAIS VENDIDO



saúde  
digestiva

### RISOTO AO FUNGHI COM CARNE DESFIADA 400g R\$ 34

Feito com mix de arroz pérola e arroz cateto, carne desfiada, muçarela, parmesão e molho de funghi.



alivia  
o stress

### RISOTO DE LIMÃO SICILIANO COM FRANGO DESFIADO 400g R\$ 32

Feito com mix de arroz pérola e arroz cateto, frango desfiado, muçarela, parmesão e molho de limão siciliano.



## SUBSTITUA A PROTEÍNA DO SEU RISOTO POR + R\$ 4

- Atum desfiado 70g
- Frango desfiado 70g
- Frango desfiado ao molho pesto 70g
- Filé de frango 120g
- Carpaccio de salmão 70g



## PLANT BASED LIVRE DE TRANSGÊNICOS

- Falafel 100g
- Empanados de frango vegetal 80g
- Quibe vegetal 100g



INÍCIO ↻



# BOWLS QUENTINHOS

*bowl*  
ARROZ INTEGRAL  
COM FALÁFEL

anti  
stress

## ARROZ INTEGRAL COM FALÁFEL (PLANT BASED) 450g R\$ 29

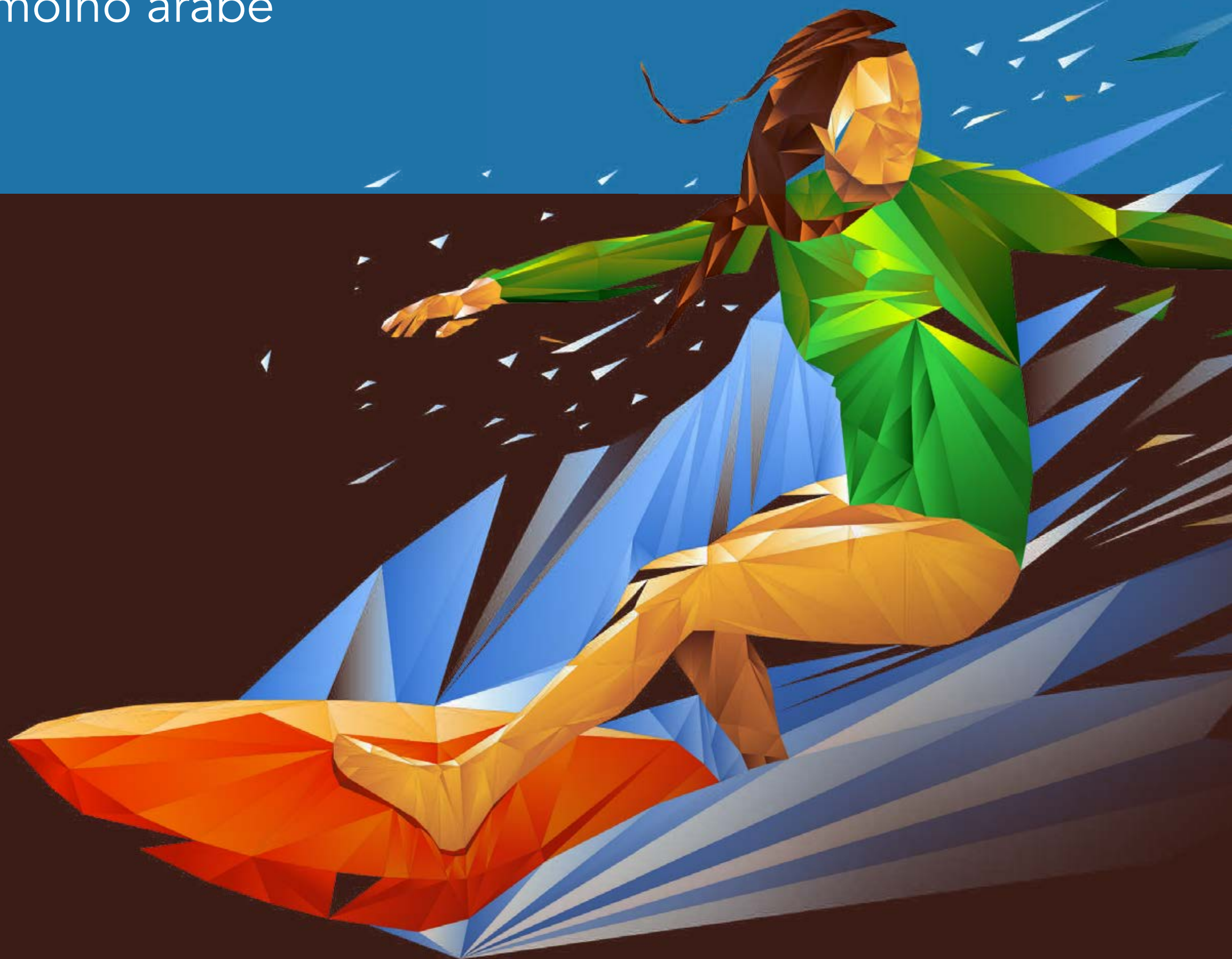
Mix de arroz pérola e arroz cateto, faláfel, grão-de-bico, brócolis, palmito, cenoura granola salgada e maionese vegana.

**NOVIDADE**

xô  
ansiedade

## MEDITERRÂNEO 480g R\$ 34

Mix de arroz pérola e arroz cateto com lentilha, quibe vegetal, tomate, pepino, cebola roxa, hortelã, hommus e molho árabe



CONTÉM  
LACTOSE

CONTÉM  
GLÚTEN

PLANT-BASED

INÍCIO ↻



# BURRITOS

## EXAGERADAMENTE GOSTOSOS

FEITO COM TORTILHA INTEGRAL MULTIGRÃOS.  
Acompanha porção de chips de batatas doces.



imunidade

**FRANGO** 390g R\$ 29

Frango desfiado, mix de arroz pérola e arroz cateto integral, tomate, cebola-roxa, cream cheese, queijo muçarela, cebola crocante e molho chipotle.



energy  
boost

**CARNE** 390g R\$ 33

Carne desfiada, mix de arroz pérola e arroz cateto integral, tomate, cebola-roxa, cream cheese, queijo muçarela, cebola crocante e molho chipotle.



CONTÉM  
LACTOSE

CONTÉM  
GLÚTEN

INÍCIO ↻



# WRAPS DELICIOSOS

FEITO COM TORTILHA  
INTEGRAL MULTIGRÃOS

ESCOLHA FRESCO (com folhas)  
OU QUENTE (com cream cheese)  
Acompanha saladinha com granola  
ou porção de chips de batatas doces.

## MAIS VENDIDO



energy  
boost

**FRANGO PICANTE** 340g R\$ 29

Frango desfiado, ovos de codorna, tomate, parmesão, croutons integrais e molho chipotle.



Troque o frango desfiado por empanados de frango vegetal por +R\$ 4



xô  
ansiedade

**CARNE COM GORGONZOLA** 300g R\$ 34

Carne desfiada, gorgonzola, tomate e amêndoas.



saúde  
mental

**SALMÃO DEFUMADO** 300g R\$ 37

Carpaccio de salmão defumado, ovos de codorna, cebola-roxa, cebola crocante e azeite extravirgem.



energy  
boost

**ATUM** 370g R\$ 29

Atum desfiado, cebola-roxa, cenoura palito, ovo de codorna, ricota temperada e molho oriental.



CONTÉM  
LACTOSE



CONTÉM  
GLÚTEN



PLANT-BASED

V



INÍCIO ↻



# WRAPS DELICIOSOS

FEITO COM TORTILHA  
INTEGRAL MULTIGRÃOS

ESCOLHA FRESCO (com folhas)  
OU QUENTE (com cream cheese)  
Acompanha saladinha com granola  
ou porção de chips de batatas doces.



energy  
boost

**FRANGO AO PESTO** 300g R\$ 31

Frango desfiado ao molho pesto, muçarela de búfala e cenoura palito em tiras.

**NOVIDADE**



imunidade

**KEBAB BOALI (PLANT-BASED)** 300g R\$ 34

Quibe vegetal, folhas de espinafre, maionese vegana, pimenta biquinho, palmito e cebola crocante.

Estes sabores servimos apenas na versão fresca, pois assim ficam **muito mais gostosos!**



anti  
stress

**ÁRABE COM FALÁFEL  
(PLANT-BASED)** 340g R\$ 32

Faláfel (Bolinhos feitos de grão-de-bico), mix de verdes, cebola-roxa, tomate, pepino, hortelã e molho árabe.



saúde  
digestiva

**FRANGO CAESAR** 300g R\$ 29

Frango desfiado, parmesão, croutons integrais e molho caesar.



Troque o frango desfiado por empanados de frango vegetal por + R\$ 4

INÍCIO ↻

crepe de SALMÃO  
COM BRÓCOLIS

PARA UMA  
REFEIÇÃO  
LEVE E  
SAUDÁVEL

# CREPES

FEITO  
COM  
MASSA  
INTEGRAL.

Acompanha saladinha com granola ou porção de chips de batatas doces.

## MAIS VENDIDO



saúde  
mental

### FRANGO COM CREAM CHEESE 280g R\$ 30

frango desfiado, milho, parmesão, cenoura e cream cheese.



energy  
boost

### ATUM APIMENTADO 280g R\$ 30

Atum em pedaços, palmito, cebola-roxa, cream cheese e molho chipotle.



saúde  
mental

### QUATRO QUEIJOS 260g R\$ 28

Gorgonzola, ricota, cream cheese e queijo muçarela.



xô  
ansiedade

### SALMÃO COM BRÓCOLIS 250g R\$ 36

Carpaccio de salmão defumado, brócolis, cream cheese e molho oriental.



imunidade

### CARNE DESFIADA 250g R\$ 32

Carne desfiada, cebola roxa, pimenta biquinho e cream cheese.

INÍCIO ↻

## NATURAIS

400ml R\$ 12

**MAIS VENDIDO**

**ABACAXI COM HORTELÃ**

**ABACAXI**

**AÇAÍ**

**FRUTAS VERMELHAS**

**LIMÃO**

**MANGA**

**MARACUJÁ**

**MORANGO**

Combine até duas frutas.

Peça seu suco com água de coco + R\$ 5

Adicione ingredientes ao seu suco + R\$ 2

CANELA EM PÓ

GENGIBRE EM PÓ

CÚRCUMA

HORTELÃ

MIX DE CHIA E LINHAÇA

## FUNCIONAIS

400ml R\$ 14

**MAIS VENDIDO**

**RELAX RELAX**

Manga, maracujá, mix de chia e linhaça e canela.

**ACADEMIA MIX**

Morango, abacaxi e canela.

**ENERGIZANTE**

Manga, espinafre e cúrcuma.

**BOA DIGESTÃO**

Abacaxi, hortelã e gengibre.

**ANTIOXIDANTE**

Abacaxi, maracujá, cenoura e mix de chia e linhaça.

# SU COS

## ULTRA FUNCIONAIS

400ml R\$ 16

**MAIS VENDIDO**

**SUPER IMUNIDADE**

Açaí, espinafre, limão, gengibre e cúrcuma.

**ANTI-INFLAMATÓRIO**

Morango, hortelã, cúrcuma, canela e água de coco.

**SUPER REFRESCANTE**

Frutas vermelhas, espinafre, mix de chia e linhaça, gengibre e água de coco.

**SUPERVERDE DETOX**

Limão, espinafre, abacaxi, pepino, hortelã e gengibre.

**XÔ INCHAÇO**

Manga, limão, água de coco, cúrcuma

**PITAYA FRESH**

Pitaya, limão e hortelã.



INÍCIO ↻



# SOBRE MESAS

## BOWL DE AÇAÍ

400g R\$ 22

Creme da açaí coberto com banana, amêndoas e mix de chia e linhaça

**COOKIE** 50g R\$ 9

Feito com chocolate 70%, ovos orgânicos e açúcar demerara. Sem glúten e sem lactose.

**BROWNIE** 50g R\$ 9

Feito com chocolate 70%, biomassa de banana verde e açúcar demerara. Sem glúten e sem lactose.



FORNECEDOR OFICIAL



[www.boali.com.br](http://www.boali.com.br)

[sac@boali.com.br](mailto:sac@boali.com.br)

[f](#) [@boalibrasil](#)

**CONFIRA  
NOSSA TABELA  
NUTRICIONAL**

\* Embalagem para viagem: R\$ 3,00

**ATENÇÃO:** Nossos produtos podem apresentar traços de alergênicos como trigo, leite, castanhas, soja, crustáceos, dentre outros, devido à manipulação feita no restaurante, que pode acarretar contaminação cruzada destes ingredientes.